

# Unter Druck

Der Rhythmus von Spannung und Entspannung ist heilsam. Unter Druck arbeitet kein Team auf Dauer gut.

„Herr, mach mich frei,  
nimm den Druck von mir!“

(Ps 25,17)



## Übung

Die TN sitzen an Tischen und legen ihre Handflächen flach auf den Tisch. Der Druck wird erhöht, indem der Tisch nach unten gedrückt wird und die Hände gleichzeitig nach außen ziehen. Gleichzeitig wird der Oberkörper leicht nach hinten gelehnt und die Schulterblätter aktiv nach unten gezogen.

Spannung / Drucksituation halten

Nach einer Zeit: Bewusstes Entspannen

Auf das Gefühl danach achten

## Gebet

Gott, so oft stehen wir unter Druck.

Wir sehnen uns nach dem Moment, zu entspannen.

Schenke uns die Weisheit für die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung: Erinnere uns im Alltag immer wieder daran, dass Du der Ruhepol in unserem Leben bist und wir bei Dir aufatmen dürfen.

Amen.

## Impulsfrage(n):

Was führt zu Spannung in unserem Team? Was hilft zur Entspannung?

# Auf freiem Fuß

„Du stellst meine Füße in weiten Raum.“

(Ps 31,9)

## Gedanken

Unsere Schuhe ziehen wir meistens Zuhause aus. Das Schuhe-Ausziehen ist wie ein Zuhause sein: da kann ich die Füße hochlegen. Gleichzeitig ist es ein Moment, in welchem wir uns Gottes Nähe bewusst machen dürfen – wie Mose am brennenden Dornbusch. „Leg Deine Schuhe ab, denn der Ort, wo Du stehst, ist heiliger Boden (Ex 3,5).“ Die nächsten Minuten bekommen wir eine Schuh-freie Zeit – eine besondere Auszeit – ein kleines „Füßehochlegen.“



## Übung

Die TN, die dies wollen, ziehen bewusst die Schuhe aus. Schuhfrei heißt „Auszeit“. Anschließend folgt ein Wahrnehmen der Füße, kleine gymnastische Übungen, die uns wacher machen (drehen, strecken, kreisen, beugen, mit den Zehen wackeln).

## Variante

Je nach Örtlichkeit bietet sich eine Gehübung ohne Schuhe an.

## Impulsfrage(n):

Wo war ich heute überall auf den Füßen? Welchen Menschen bin ich heute zu Fuß begegnet? Habe ich „heiligen Boden“ in meinem Alltag und den Begegnungen erfahren?

## Gebet

Gott, Du stellst unsere Füße auf weiten Raum. Lass uns aus diesem Vertrauen handeln. Öffne unsere Augen dafür, dass Du in den Menschen und Momenten unseres Alltags da bist. Gib uns Deinen Geist, der unseren Schritten eine lebensfördernde Richtung gibt. Amen.

**Bewusstes Anziehen** der Schuhe, gestärkt in die Aufgaben gehen.

# Die Kunst des Pfeifens

„Das Beste, was wir auf der Welt tun können,  
ist Gutes tun, fröhlich sein und die Spatzen  
pfeifen lassen.“

(Heiliger Johannes Bosco – Don Bosco)



## Übung

Die Übung aktiviert und lädt zu einer „Unterbrechung der Leichtigkeit“ ein:

- 1. Schritt:** Gehen durch den Raum
- 2. Schritt:** dazu hüpfen
- 3. Schritt:** dazu bewusst die Hände schwingen
- 4. Schritt:** dazu laut pfeifen, wie es gerade beliebt

Nach einiger Zeit bleiben die TN an Ort und Stelle stehen und horchen in sich hinein. Was hat sich verändert?

## Gedanken

Der Priester und Ordensgründer Don Bosco kümmerte sich zeitlebens besonders um benachteiligte Jugendliche. Er ging mit einer gewissen Leichtigkeit an seine Arbeit, weil er sich von Gott getragen wusste. Er sagte: „Das Beste, was wir auf der Welt tun können, ist Gutes tun, fröhlich sein und die Spatzen pfeifen lassen.“ Er wusste, dass nicht alles von ihm abhängt und war deshalb auch in schwierigen Situationen gelassen.

## Gebet Stille / freies Gebet

### Impulsfrage(n):

Wo habe ich in unseren Gemeinden erfahren, dass Gutes tun und Fröhlichkeit zusammengehören? Bei welchen Aufgaben geht es mir gerade so, dass ich am liebsten „drauf pfeife“? Wie kann ich dabei zur Freude / Fröhlichkeit zurückfinden?

# Ändere deine Perspektive

„Jesus sprach: Jetzt ist es Zeit, das Reich Gottes ist nahe. Ändert euch und glaubt an die Frohe Botschaft!“

(nach Mk 1,15)

## Gedanken

In Sitzungen und Besprechungen kann man durchaus mal den Überblick verlieren oder „betriebsblind“ werden. Da hilft eine Unterbrechung. Da hilft es, die Situation mit anderen Augen wahrzunehmen oder eine neue Perspektive einzunehmen.



## Übung

Die TN nehmen neue Perspektiven ein. Sie stehen auf ihrem Stuhl und schauen „von oben“ auf die Situation. Die TN haben Zeit, sich gegenseitig und die Arbeit aus dieser „neuen“ Perspektive anzuschauen. Sie suchen sich dazu in einem 2. Schritt einen ganz neuen Ort im Raum.

**Schriftwort** Mk 1,15 wird in verschiedenen Übersetzungen vorgelesen:

- „Jesus sprach: Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“ (EÜ)
- „... Ändert euer Leben und glaubt dieser guten Nachricht!“ (GNB)
- „Tut Buße und glaubt an das Evangelium.“ (Luther)
- „Denkt um und vertraut der frohen Botschaft.“ (frei)

Der Begriff „metanoia“ kann auch als „Umdenken“, „neu denken“, „neu handeln“ übersetzt werden.

## Gebet

Jesus Christus, Du lässt durch deine Menschenliebe und Güte Gottes Frohbotschaft Wirklichkeit werden. Hilf uns in unserem Auftrag als Christinnen und Christen, immer wieder „neu zu denken und neu zu handeln“. Öffne unser Hören für die Menschen, die uns neue Perspektiven geben. Schenke uns Deinen Geist und zeige uns Deine erfrischende Sicht der Dinge. Amen.

# Blinder Kreis

Gott, hilf mir, meinen Mitmenschen kennen zu lernen und Vertrauen aufzubauen. Gib mir den Mut, mich zu öffnen und auf andere zuzugehen. Ich weiß, dass ich Gemeinschaft brauche, die mich trägt und mir hilft, Schritte zu tun. Lass mich nie den Mut verlieren. Amen.

(Pfr. Matthias Boensmann,  
DJK-DV-Paderbom)



## Übung mit Gedanken

- Im Kreis mit viel Abstand zum benachbarten TN aufstellen, dann machen alle einen Schritt vor. „Wenn ich sehend einen Schritt tue, auf einem festen Boden, fällt mir das nicht schwer. Ich weiß, wohin ich trete und was mich erwartet, ich fühle mich sicher. Noch größere Sicherheit habe ich, wenn Menschen neben mir stehen, die ich kenne.“
- Die TN schließen die Augen. „Nun kann ich nicht mehr sehen, ich nehme die Geräusche um mich wahr, doch es beginnt eine kleine Unsicherheit an mir zu nagen, was wohl nun um mich herum geschieht.“
- Die TN machen wieder einen Schritt nach vorne. „Dieser Schritt war schon etwas unsicher. Ich halte meine Augen geschlossen und suche nun nach der Hand meines rechten und linken Nachbarn. Wenn ich nun einen Schritt zurückgehe, trägt mich das Halten der anderen, erfüllt mich mit Sicherheit, obwohl ich nicht sehen kann.“

## Variante

Nach innen und außen blicken – Themen Nähe / Geborgenheit und Enge / Weite. Auch der Gedanke, dass nur eine gemeinsame Mitte das „Finden der Arme“ möglich macht, kann meditiert werden.

# Jurtenkreis

„ Er rief die Zwölf zu sich und sandte sie aus,  
jeweils zwei zusammen.“

(Mk 6,7)



## Übung

Die TN bilden einen Kreis mit ungefähr 50 cm Abstand zwischen den Personen. Es wird auf 1, 2 abgezählt und die Personen merken sich, ob sie eine 1 oder eine 2 sind. Der Kreis wird durch Handfassung geschlossen.

Aufgabe der 1er ist es sich auf ein akustisches Signal hin nach vorne zu lehnen und Aufgabe der 2er sich gleichzeitig nach hinten zu legen, um so in Balance zu kommen. Die TN sollen hierbei darauf achten, Körperspannung aufzubauen und stabil wie ein Brett mit Füßen auf dem Boden sich in die jeweilige Richtung zu legen.

### Impulsfrage(n):

Wo ist unser Team gut in Balance?

Wo fallen wir manchmal aus dem Gleichgewicht?

Wo ergänzen wir uns gut?

Wer ist unser „Signalgeber“ / unsere „Signalgeberin“?

# Gehende Wertschätzung

Die Übung kombiniert Bewegung,  
Spontanität und Inhalt miteinander.  
Eine etwas andere Wertschätzungsübung.



## **Übung**

TN gehen durch den Raum (Kombination mit Gehübung möglich). Die TN werden auf ein Signal aufgefordert vor der nächstmöglichen Person stehenzubleiben und dieser zu sagen, was man an ihr schätzt / mag / interessant findet oder was zum aktuellen Thema passt. Bei jedem Durchgang bitte eine andere Person aussuchen.

Die Übung eignet sich für Gruppen, die sich länger kennen. Auch kann die Übung an die Themen des Treffens durch andere Impulsfragen angepasst werden.

**Gebet Stille / Dankgebet / Lied als Abschluss**

# Schwebender Stuhlkreis

„Darum bitte ich dich:  
Gib mir ein Herz,  
das auf dich hört.“

(1 Kön 3,9)



## Übung

Die TN bilden einen engen Stuhlkreis. Alle TN stellen sich hinter einen Stuhl. Die Gruppe bekommt die Aufgabe, die Stühle immer „auf Kippe“ zu halten und dabei als gesamte Gruppe im Kreis zu wandern. Wenn ein Stuhl fällt / kippt und ganz den Boden berührt, ist die Aufgabe nicht erfüllt. Nach der Übung folgt ein kurzer Austausch: Was braucht es, damit es gelingt? Was hat dies mit unserer Zusammenarbeit zu tun?

Die Übung verdeutlicht, wie wichtig ein aufeinander achten, hören ist. Das Hören ist die Grundhaltung des glaubenden Menschen, der sich für Gottes Wort und Nähe hörend öffnet.

# Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit

„Deus meus et omnia“

(Gebet des Hl. Franz von Assisi)



## Körpergebet

Das Wiederholungsgebet „Deus meus et omnia“ wurde in der Tradition lange mit der Übersetzung „Mein Gott und mein Alles“ verkürzt wiedergegeben. Diese Spiritualität nennt der 2016 verstorbene Kapuziner Anton Rotzetter eine egozentrische Mystik, welche Glaube auf die Beziehung von Gott und Individuum reduziert. Daher macht es mehr Sinn, das Gebet so zu übersetzen: „Gott, in mir und in allem“, „Gott, der mir in mir und in allem begegnet.“

In diesem Sinn kann das Gebet als Körpergebet gesprochen werden. Die äußere Körperhaltung verdeutlicht eine innere Herzenshaltung:

- Deus – nach oben ausgerichtete Arme (Einatmen)
- Meus – auf die Brust gelegte Hände (Ausatmen)
- Omnia – Ausbreiten der Hände in der Horizontalen (Einatmen und Ausatmen)

# Lass mich wachsen

Ein einfaches Gebet mit Bewegungen.



## Bewegungsgebet

Zu den Bewegungen (in Klammern) wird das Gebet gesprochen und 1-2x wiederholt. Und ein 3x in Stille.

Gott, lass mich wachsen  
(Arme nach oben heben)

Lass mich mein Herz spüren  
(Herz berühren)

Sei du mir nahe  
(noch mehr strecken)

Gib mir Kraft für die Woche  
(Muskeln anspannen)

Schütze meine Gedanken  
(Hände auf den Kopf legen)

Lass mich heute nicht allein  
(Arme in die Runde öffnen)

Nimm die Sorgen von meinen Schultern  
(Hände über Kreuz auf die Schultern legen)

Und segne mich. Amen.  
(Hände zu einer Schale formen)

Nach Michael Merkel, Kloster Loccum

# Himmelsleiter

„Wirklich, der HERR ist an diesem Ort und ich wusste es nicht.“

(Gen 28,16)

## Übung

Die TN werden zum Besteigen einer ausgedachten Leiter eingeladen. Die Sprossen der Leiter sind zunehmend weiter „oben“ zu greifen, sodass sich der Körper immer weiter strecken muss. Die Übung macht wach und aktiviert gerade nach einer langen Sitzung. Nach der Übung auf das Körpergefühl achten – Stille.



## Schriftwort

„Da hatte Jakob einen Traum: Siehe, eine Treppe stand auf der Erde, ihre Spitze reichte bis zum Himmel. Und siehe: Auf ihr stiegen Engel Gottes auf und nieder. Und siehe, der HERR stand vor ihm und sprach: Ich bin der HERR, der Gott deines Vaters Abraham und der Gott Isaaks. ... Siehe, ich bin mit dir, ich behüte dich, wohin du auch gehst, und bringe dich zurück in dieses Land. Denn ich verlasse dich nicht, bis ich vollbringe, was ich dir versprochen habe. Jakob erwachte aus seinem Schlaf und sagte: Wirklich, der HERR ist an diesem Ort und ich wusste es nicht.“ (Gen 28,12-16)

**Impulsfrage:** Wo habe ich in letzter Zeit erfahren dürfen, dass sich Himmel und Erde verbunden haben?

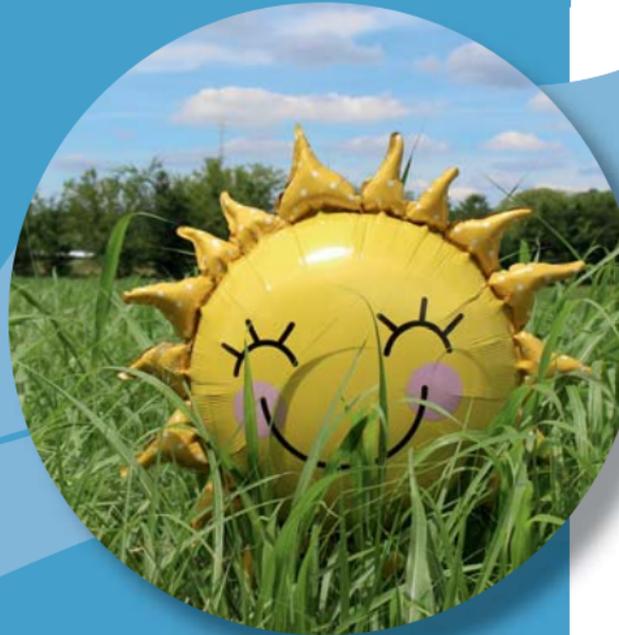
## Gebet

Gott, danke für die Himmelsleiter-Momente in unserem Leben. Öffne unsere Herzen im Trubel des Alltags und der Anforderungen für die wesentlichen Dinge im Leben. Überrasche uns mit Deiner Gegenwart in den unplanbaren Situationen, sodass wir wie Jakob immer wieder sagen können: „Wirklich, der HERR ist an diesem Ort und ich wusste es nicht.“

# Kleine Morgengymnastik

Ich stehe mit dem  
richtigen Fuß auf,  
öffne das  
Fenster der Seele,  
verbeuge mich vor allem,  
was liebt,  
wende mein Gesicht  
der Sonne entgegen,  
springe ein paarmal  
über meinen Schatten  
und lache mich gesund.

(Hans Kruppa)



## Übung

Wenn es das Wetter zulässt, ist diese Übung eine wohltuende Unterbrechung: Die TN lassen sich die Sonne ins Gesicht scheinen und können gerne dazu die Augen schließen. Die TN werden ermutigt, einfach nur dieses Gefühl wahrzunehmen und zu genießen. Alle Gedanken dürfen losgelassen werden.

## Gedanken

Diese Achtsamkeitsübung kann verbunden werden mit dem Gedanken, von Gott liebevoll angeschaut zu werden.

# Fingerfangen

Eine Übung, die rechte und linke Gehirnhälfte verbindet, Freude macht und aktiviert. Eignet sich als Aufwärmübung, wenn die Gruppe einen „Durchhänger“ hat.



## Übung

Die TN stehen so im Kreis, dass sich die Hände mit ausgetreckten Armen berühren können. Mit der rechten Hand wird der Zeigefinger nach unten gestreckt und berührt die linke Handfläche des Nachbarn. Die eigene linke Hand ist zur Fläche gestreckt und unter dem Zeigefinger des linken Nachbarn. Auf ein Signal der / des Leitenden versuchen alle den Zeigefinger des linken Nachbarn zu greifen und gleichzeitig versuchen alle, ihren rechten Zeigefinger so schnell nach oben zu ziehen, dass er nicht geschnappt wird. Die Übung wird mehrfach wiederholt.

## Schriftwort Jes 40,28-31

„Weißt du es nicht, hörst du es nicht? Der HERR ist ein ewiger Gott, der die Enden der Erde erschuf. Er wird nicht müde und matt, unergründlich ist seine Einsicht. Er gibt dem Müden Kraft, dem Kraftlosen verleiht er große Stärke.

Die Jungen werden müde und matt, junge Männer stolpern und stürzen. Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.“

# Spaziergang des Kranichs

Eine Übung aus dem Qi Gong mit passendem Gebet in sieben Schritten:

1. Gott gebe dir die Gnade, bei dir selbst zu wohnen.
2. Er zeige dir deine verborgenen Quellen,
3. die du heben darfst
4. und wieder loslassen kannst.
5. Gott lasse dich in seiner Gegenwart wachsen
6. und seinen Segen erfahren für dich und für andere
7. an dem Platz, wohin du gestellt bist.



## Übung in 7 Schritten, die im Stehen und Gehen durchgeführt werden kann:

1. Ausgangsstellung: locker stehen, Füße hüftbreit gestellt; Arme locker neben dem Körper, Handflächen zum Körper zeigend (Ausatmen)
2. Hände aus der Ausgangsstellung dicht vor dem Körper nach oben zusammenführen bis Brusthöhe, die Handflächen zeigen nach oben (Hände berühren sich nicht) (dazu Einatmen – Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein / Knie anheben)
3. Hände „einrollen“; d.h. eine Faust machen, ohne anzuspannen (dazu Ausatmen)
4. Die Arme zur Seite führen und im Ausstrecken bei Hüftbreite die Hände drehen und nach dieser Drehbewegung die Hände wieder öffnen. Die Arme sind nun fast ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach außen (Ausatmen, auf einem Bein stehen)
5. Mit einer Schöpfbewegung werden die Handflächen nach vorne oben gedreht und die Arme nach oben geführt, bis sich die Hände fast berühren (Einatmen)
6. Kurz davor werden die Handflächen nach vorne gedreht und von oben nach unten vor dem Körper die Form einer Glocke nachgefahren bis die Arme fast nach unten gestreckt sind (Ausatmen, Bein nach unten geführt – Verse abgerollt)
7. Mit einer leichten Kreisbewegung die Hände wieder neben den Körper führen und wieder von vorne beginnen (Einatmen, Gewichtsverlagerung auf das andere Bein)

# Überraschend

Die Übung aktiviert beide Gehirnhälften und hat einen erfreulichen Überraschungseffekt.

„Wenn jemand Antworten auf alle Fragen hat, zeigt er damit, dass er sich nicht auf einem gesunden Weg befindet; ... Gott übersteigt uns unendlich, er ist immer eine Überraschung.“

(Papst Franziskus, GE 41)



## Übung

Die TN nehmen einen Stift in eine Hand und zeigen mit der Stiftspitze senkrecht nach oben an die Decke. Nun beginnen sie den Stift im Uhrzeigersinn zu kreisen, dazu können sie sich eine große Uhr vorstellen, die an der Decke hängt. Nach einer Zeit bekommen sie die Anweisung, den Arm langsam nach unten zu führen, aber die Kreisbewegung konstant fortzusetzen. Solange bis sie von oben auf den kreisenden Stift schauen können. Was sehen die TN?

## Gedanken

Die Übung macht deutlich, dass wir selbst ungern von unseren Bildern und Überzeugungen abweichen. „Ich hab den Stift doch im Uhrzeigersinn gedreht, das muss so sein.“ Erst, wenn wir uns nähere Gedanken machen und die Situation genau betrachten, dann verstehen wir mehr. Dann sehen wir tiefer. Auch mit unserem Glauben an Gott gibt es diese Erfahrung, dass Gott ganz anders ist, als unsere Vorstellungen.

## Erzählen

Zu dritt / zu viert erzählen sich die TN kurz, ob sich ihre Vorstellung von Gott im Laufe des Lebens verändert hat und wie?

# Warum nicht mal wieder spielen?

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen, als im Gespräch in einem Jahr.“

(Platon)



## Ein kleines Spiel

Nimm eine Erbse oder kleine (Papier-)Kugeln und versuche diese in die Ziele zu schnipsen.

Wer erreicht bei 3 Versuchen die meisten Punkte?

Hier bitte die Karte knicken.

